

Turma/Grupo	1ºano	Data de recolha dos dados	17/01/2014
--------------------	--------------	----------------------------------	-------------------

Nome Comum	Fotografia/ Desenho
Favas	

Época do ano	Planta-se no outono e apanha-se na primavera.
---------------------	---

Características	<p>É uma planta da família das leguminosas, não trepadeira, que produz vagens grandes, dentro das quais se formam as sementes.</p> <p>- Alcança cerca de 1,20 m de altura e produz flores grandes, brancas ou róseas, às vezes arroxeadas, com mácula preta.</p> <p>É muito rica em proteínas e carboidratos, embora pobre em vitaminas.</p>
------------------------	--

Utilização	<p>A sua composição nutricional, rica em Molibdénio, Folatos, Potássio, Triptofanos, Manganésio, Magnésio, Ferro, Cobre, Fosforo, vitamina B1e Fibras, atribui a este alimento um papel importante na recuperação de estados físicos de debilitados... convalescença de doenças infecciosas...situações de anemia e estados de gravidez.</p> <p>Em secas, podem ser transformadas em farinha, que torrada no forno, com canela e açúcar amarelo (de cana), em tabuleiro, consumida em papas, adquire a forma de um alimento muito saudável extremamente nutritivo.</p>
-------------------	--

Curiosidades	<p>É um alimento de grande importância desde a Idade da Pedra. Povos antigos, tais como os Gregos, Egípcios e Romanos bem como em muitos países do Médio Oriente já a apreciavam bastante. É incerta sua origem, no entanto, admite-se que seja da região do Cáspio e do Norte da África.</p>
---------------------	---